Livro Saúde do Sono-A arte de Dormir Bem

Igual às outras áreas o sono precisa de uma limpeza que se chama higiene do sono.Você pode fazer isso apenas mudando alguns hábitos com isso tendo noites tranquilas de descanso.

6 Benefícios da Higiene do sono no Seu Corpo:

- Melhora foco e concentração
- Aumenta o bom humor
- Aumenta a produtividade
- Diminui a possibilidade de acabar envelhecendo precocemente
- Ajuda a perder peso (dormindo)
- auxilia na melhora dos relacionamentos interpessoais

Conheça Livro Saúde do Sono

Através do Livro Saúde do Sono-A arte de Dormir Bem você vai poder identificar o porquê você dorme mal ,e com isso resolver este problema.

Veja as coisas que você vai descobrir neste livro:

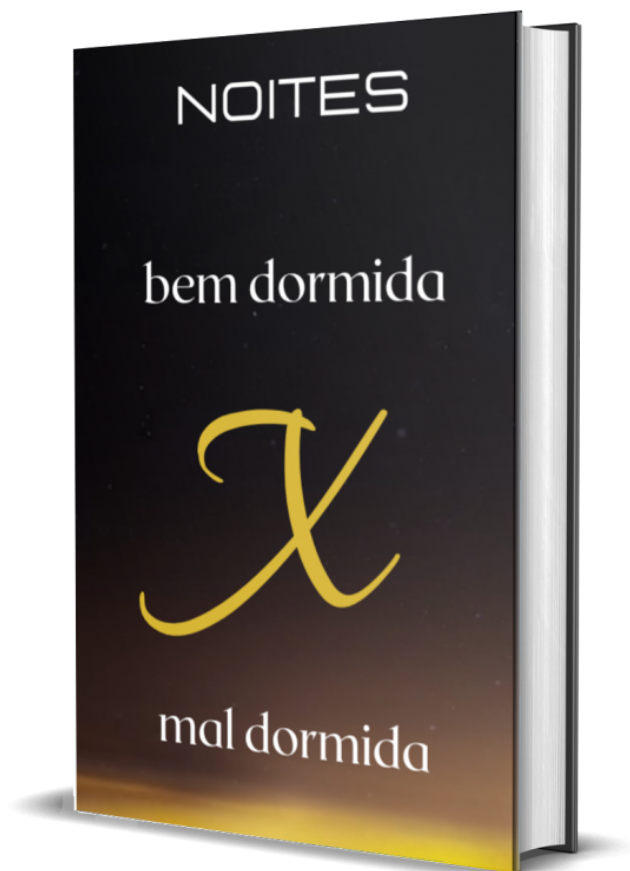
Identificar os distúrbios do sono que são problemas frequentes, mas infelizmente as pessoas não dão a mínima para este problema

Descubra como acabar com insônia e com isso melhorar a sua imunidade

Somente modificando a alimentação ou alterando alguns itens do local onde dorme você já vai ter uma excelente noite de sono.

Este livro vai te ajudar a resolver um problema que afeta 73 milhões de pessoas atualmente.

Bônus-Um guia rápido falando tudo sobre a

Higiene do sono

Este Livro vai abordar todos os detalhes do sono ,e vai falar sobre o que gera insônia e o que devemos aplicar para resolver este problema é termos uma melhor qualidade do sono.

Ele vai mostrar um pouco sobre o funcionamento do organismo ,alimentos que comemos e sobre como deve ser o local onde

dormimos.E também vai nos mostrar os problemas que a falta de sono nos traz.

Satisfação e Garantia

Se em 15 dias,por qualquer coisa você não aprovar o Programa Saúde do sono,basta pedir seu dinheiro de volta sem problemas.

Observação:

Este livro é digital, portanto você não vai receber nenhum livro físico em sua residência.

TENHA ACESSO AO LIVRO!